

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP PENINGKATAN
KELINCAHAN PEMAIN SSB KASANG U-16 KECAMATAN BATANG
ANAI KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga
(S.Or) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



FADILAH ZIKRI
Nim: 17089020

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2021

PERSETUJUAN SKRIPSI

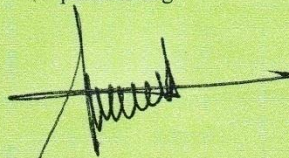
**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP PENINGKATAN
KELINCAHAN PEMAIN SSB KASANG U-16 KECAMATAN BATANG
ANAI KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

Nama : Fadilah Zikri
NIM : 17089020
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 1 Maret 2022

Disetujui oleh :

pembimbing



Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd
NIP.198607122010121008

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang



Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 197907042009012004

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan
Jurusan kesehatan dan rekreasi Fakultas Ilmu keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan
Kelincahan Pemain SSB Kasang U-16 Kecamatan Batang
Anai Kabupaten Padang Pariaman
Nama : Fadilah Zikri
NIM : 17089020
Program Studi : Ilmu keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

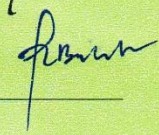
Padang, 1 Maret 2022

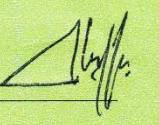
Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd
2. Anggota : Dr. Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd
3. Anggota : Alimuddin, S.Or, M.Or

1. 

2. 

3. 

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Fadilah Zikri

NIM/Bp : 17089020/2017

Judul : Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan
Pemain SSB Kasang U-16 Kecamatan Batang Anai Kabupaten
Padang Pariaman

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa penulisan skripsi ini berdasarkan hasil penelitian, pemikiran, dan pemaparan asli dari saya sendiri, baik untuk naskah laporan maupun pembuatan program kegiatan selama penelitian ini yang telah tercantum sebagai sebuah skripsi. Jika terdapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dari dalam naskah dengan menyebutkan pengarang di daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar tanpa paksaan dari orang lain.

Padang, Maret 2022



Fadilah Zikri

ABSTRAK

Fadilah Zikri 2021 : “ Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain SSB Kasang U-16 Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman”

Masalah pada penelitian ini terlihat masih ada pemain yang memiliki kelincahan yang kurang baik. Hal ini diketahui para pemain masih kurang maksimal dalam melakukan pergerakan, seperti: pada saat pemain membawa bola tidak bisa melewati lawan, khususnya pada saat situasi satu lawan satu, dan lawan sangat mudah membaca pergerakan pemain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Apakah Terdapat Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain SSB Kasang U-16 Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan rancangan *One Groups Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh pemain SSB kasang U-16 yang berjumlah 18 orang. Sampel pada penelitian ini berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel untuk penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes *agility run* untuk mengukur kelincahan pemain. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji T pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan dapat beberapa hal berikut. Pertama, disimpulkan penggunaan latihan ini dapat diterapkan dalam latihan. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis, dimana hasil dari analisis uji hipotesis $t_{hitung}(11,53) > t_{tabel}(2,145)$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel 15 orang. Jadi, berdasarkan analisis data di atas dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan pemberian Latihan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain SSB Kasang U-16 Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

Kata Kunci : Latihan *Ladder Drill*, Kelincahan, Sepakbola

ABSTRACT

Fadilah Zikri 2021: *"The Influence of Ladder Drill Training on Improving Agility of Ssb Kasang U-16 Players in Batang Anai District of Padang Pariaman Regency"*

The problem in this study is that there are still players who have poor agility. It is known that the players are still not optimal in making movements, such as: when the player carrying the ball cannot pass the opponent, especially during one-on-one situations, and the opponent is very easy to read the player's movements. This study aims to determine whether there is an effect of Ladder Drill Exercise on Increasing the Agility of SSB Kasang U-16 Players, Batang Anai District, Padang Pariaman Regency.

The type of research used is a pseudo-experiment with the design of One Groups Pretest-Posttest Design. The population in the study was a total of 18 SSB players who numbered 18 people. The sample in this study was 15 people. The sampling technique for this study uses the purposive sampling technique. The research instrument uses agility run tests to measure a player's agility. The data analysis technique used is the T test at a significant level $\alpha = 0.05$.

Based on the results of research conducted can be some of the following. First, it is concluded that the use of this exercise can be applied in the exercise. Furthermore, the hypothesis test, where the results of the thitung hypothesis test analysis (11.53) > ttabel (2,145) at a significant level of $\alpha = 0.05$ on the sample number of 15 people. So, based on the analysis of the data above it can be concluded that there is a significant influence on the provision of Ladder Drill Training to Increase the Agility of SSB Kasang U-16 Players in Batang Anai District of Padang Pariaman Regency.

Keywords: ladder drill drill, agility, football

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“PENGARUHLATIHAN LADDER DRILL TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN SSB KASANG U-16 KECAMATAN BATANG ANAI KABUPATEN PADANG PARIAMAN”**. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk melengkapi tugas akhir dan syarat memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Prodi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan skripsi penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna hal tersebut karena keterbatasan kemampuan penulisan sendiri. Untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak guna kesempurnaan penelitian di masa yang akan datang.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah member dukungan moril maupun materil sehingga skripsi ini dapat selesai. Ucapan terimakasih ini penulis tujukan kepada :

1. Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberi berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dan menyelesaikan perkuliahan pada program studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Yang telah membrikan izin penelitian.
3. Bapak Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd sebagai Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Anton Komaini, S.Si.,M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingandalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd yang telah bersedia menguji dan membantu untuk kelanjutan skripsi ini.
6. Bapak Alimuddin, S.Or., M.Or yang telah bersedia menguji dan membantu untuk kelanjutan skripsi ini.
7. Staf pihak jurusan kesehatan dan rekreasi yang telah membantu dan memberikan kesempatan dan izin untuk melakukan skripsi ini.
8. Teristimewa kepada kedua orang tua yang telah memberikan do'a dorongan, Motivasi dan semangat selama penyusunan dan penyelesaian skripsi ini.
9. Teman-teman angkatan 2017 dan semua pihak yang tidak dapat di cantumkan namanya satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.

Atas semua bantuan yang diberikan kepada penulis, semoga Allah S.W.T senantiasa membalasnya dengan kebaikan dan pahala yang berlipat ganda Amin.

Padang, Oktober 2021

Penulis

Fadilah Zikri

Nim. 17089020

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
ABSTRACT.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi masalah	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Kajian Teori	6
1. Permainan Sepakbola	6
2. Latihan	11
3. Ladder drill	14
4. Kelincahan.....	18
B. Penelitian Relevan.....	20
C. Kerangka Konseptual	22
D. Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Waktu dan Tempat Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel	23
D. Desain Penelitian.....	24

E. Jenis Data dan Sumber Data	24
F. Defenisi Operasional.....	25
G. Instrument Penelitian	25
H. Teknik Analisis data.....	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	29
A. Hasil Penelitian	29
B. Pembahasan.....	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	38
A. Kesimpulan	38
B. Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA	40

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Norma penilaian agility test	27
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (<i>Pre test</i>) Kelincahan Pemain SSB Kasang U-16 Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman	30
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (<i>Post test</i>) Kelincahan Pemain SSB Kasang U-16 Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman	31
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	33
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis.....	34
Tabel 6. Data Awal (<i>Pre Test</i>) Kelincahan Pemain SSB Kasang U-16 Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman	46
Tabel 7. Data Akhir (<i>Post Test</i>) Kelincahan Pemain SSB Kasang U-16 Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman	47
Tabel 8. Uji Normalitas Data Awal (<i>Pre Test</i>) Kelincahan Pemainssb Kasang U-16 Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman	48
Tabel 9. Uji Normalitas Data Akhir (<i>Post Test</i>) Kelincahan Pemain SSB Kasang U-16 Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman	49
Tabel 10. Uji Hipotesis Kelincahan Pemain SSB Kasang U-16 Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan latihan tangga.....	16
Gambar 2. <i>One Foot In each</i>	16
Gambar 3. <i>Two Foot In each</i>	16
Gambar 4. <i>In In Out Out</i>	17
Gambar 5. <i>Ladder icky shuffle</i>	17
Gambar 6. Straddle squad hops.....	18
Gambar 7. Kerangka konseptual	22
Gambar 8. illinois agility run test.....	26
Gambar 9. Histrogram Data Awal (<i>Pre-Test</i>) Kelincahan Pemain SSB Kasang U-16 Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman	30
Gambar 10. Histrogram Data Akhir (<i>Post-Test</i>) Kelincahan Pemain SSB Kasang U-16 Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman	32
Gambar 11. Tabel Normal Standar (baku) dari 0 - z.....	50
Gambar 12 . Daftar Nilai Krisis L Untuk Uji Liliefors.....	51
Gambar 13. Tabel Distribusi Uji T	52
Gambar 14. Foto bersama Pemain SSB Kasang U-16 Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.....	55
Gambar 15 . pengarahan pelaksanaan tes dan pemanasan	55
Gambar 16. Pre test pelaksanaan tes kelincahan.....	56
Gambar 17. Pertemuan 1 latihan ladder drill	56
Gambar 18. Pertemuan 2 latihan ladder drill	57

Gambar 19 . Pertemuan 3 latihan ladder drill	57
Gambar 20. Pertemuan 4 latihan ladder drill	58
Gambar 21. Pertemuan 5 latihan ladder drill	58
Gambar 22. Pertemuan 6 latihan ladder drill	59
Gambar 23. Pertemuan 7 latihan ladder drill	59
Gambar 24. Pertemuan 8 latihan ladder drill	60
Gambar 25. Pertemuan 9 latihan ladder drill	60
Gambar 26. Pertemuan 10 latihan ladder drill	61
Gambar 27. Pertemuan 11 latihan ladder drill	61
Gambar 28. Pertemuan 12 latihan ladder drill	62
Gambar 29. Pertemuan 13 latihan ladder drill	62
Gambar 30. Pertemuan 14 latihan ladder drill	63
Gambar 31. Pertemuan 15 latihan ladder drill	63
Gambar 32. Pertemuan 16 latihan ladder drill	64
Gambar 33. Post tes pelaksanaan tes kelincahan	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program latihan.....	42
Lampiran 2. Data Awal (<i>Pre Test</i>) Kelincahan Pemain Ssb Kasang Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman	46
Lampiran 3. Data Akhir (<i>Post Test</i>) Kelincahan Pemain Ssb Kasang Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman	47
Lampiran 4. Uji Normalitas Data Awal (<i>Pre Test</i>) Kelincahan Pemain SSB Kasang U-16 Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman	48
Lampiran 5. Uji Normalitas Data Akhir (<i>Post Test</i>) Kelincahan Pemain SSB Kasang U-16 Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman	49
Lampiran 6. Tabel Normal Standar (baku) dari 0 – z	50
Lampiran 7. Daftar Nilai Krisis L Untuk Uji Liliefors	51
Lampiran 8. Tabel Distribusi Uji T.....	52
Lampiran 9. Uji Kelincahan Pemain SSB Kasang U-16 Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.....	53
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	55
Lampiran 11. Surat izin penelitian	65
Lampiran 13. Surat balasan penelitian	66

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah bentuk aktivitas fisik yang dilakukan oleh manusia dengan tujuan menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh baik jasmani maupun rohani. Pada saat ini olahraga tidak hanya dilakukan untuk mencari kebugaran jasmani dan rohani tubuh saja, tetapi juga bertujuan untuk mencapai prestasi. Prestasi olahraga tentu membutuhkan suatu usaha berupa pembinaan dan pengembangan. Hal ini sesuai dengan yang sudah di jelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonseia Nomor 3 tahun 2005 Tentang Sistim Keolahragaan Nasional, Pasal 20 Ayat 2 dan 3 menyatakan bahwa “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Salah satu cabang olahraga yang bertujuan untuk mencapai prestasi yang telah melakukan pembinaan dan perkembangan adalah sepakbola. Sepakbola merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing berjumlah 11 orang yang saling berusaha memasukkan bola ke gawang lawan dengan menggunakan seluruh anggota badan kecualitangan, dan durasi permainan selama 2 x 45 menit. Selama waktu 2 x 45 menit tersebut gerakan pada permainan sepakbola berlangsung cepat. Saat mendapatkan bola pemain dituntut untuk menyerang dan saat kehilangan bolapemain juga dituntut balik bertahan.

Pergantian gerakan bolak-balik itulah yang menuntut pemain tersebut harus memiliki kondisi fisik yang baik.

Menurut Maliki dkk (2017:2) komponen kondisi fisik dalam sepakbola meliputi : daya tahan, daya ledak, kecepatan dan kelincahan. Dalam permainan sepakbola salah satu komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh setiap pemain adalah kelincahan. Pada saat berlatih kelincahan sangat jarang diberikan oleh pelatih dalam latihan. Hal ini dikarenakan kurangnya variasi latihan yang dimiliki pelatih dan kurangnya sarana dan prasarana dimiliki. Namun pada kenyataannya kelincahan juga perlu dan sangat dibutuhkan saat bermain menghadapi lawan-lawan yang punya kualitas diatas mereka. Upaya untuk meningkatkan kelincahan pemain dalam permainan sepakbola dapat dilatih dengan beberapa metode latihan seperti : berlari zig-zag, T-Sprint, hexagon drill, three cornell drill dan ladder drill. Berdasarkan dari banyaknya latihan yang ada, tangga kelincahan (*ladder drill*) dipilih peneliti sebagai latihan yang diberikan.

Latihan ladder drill membantu pemain dalam berbagai macam gerakan yang melatih kecepatan dan kelincahan dengan koordinasi kaki yang baik. Latihan ini juga mengajarkan pemain untuk mengambil langkah-langkah yang tepat dengan menggunakan kelincahan yang dimiliki. Latihan menggunakantangga merupakan salah satu variasi dari latihan yang ada, variasi dalam bentuk latihan fisik disertai keterampilan gerak yang fungsinya melatih kecepatan, kelincahan, dan sinkronisasi gerak secara seimbang, (Reynold, 2011).

Sekolah sepakbola (SSB) Kasang merupakan tim sepakbola yang berasal dari nagari Kasang, Kecamatan Batang Anai, Kabupaten Padang Pariaman. Berada di perbatasan Kota Padang dan Kabupaten Padang Pariaman, SSB Kasang sering mengikuti turnamen di Kabupaten Padang Pariaman dan Kota Padang. Selama mengikuti turnamen SSB Kasang belum mendapatkan hasil yang maksimal. Beberapa kali SSB Kasang dalam mengikuti turnamen hanya mampu bermain sampai fase group, dan di dua turnamen yang diikuti terakhir SSB Kasang hanya mampu bermain hingga perempat final.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara dengan pelatih SSB Kasang, ada beberapa faktor yang menyebabkan kurang maksimalnya hasil yang diraih SSB Kasang dalam mengikuti turnamen. Salah satu yang terlihat masih ada pemain yang memiliki kelincahan yang kurang baik. Hal ini diketahui para pemain masih kurang maksimal dalam melakukan pergerakan, seperti: pada saat pemain membawa bola tidak bisa melewati lawan, khususnya pada saat situasi satu lawan satu, dan saat melakukan perubahan transisi dari transisi positif ke negatif, pemain cukup kesulitan untuk melakukan pergerakan dari menyerang ke bertahan sehingga lawan sangat mudah membaca pergerakan pemain dan menguasai pertandingan dan dari hasil wawancara bahwasanya bentuk latihan *ladder drill* belum pernah diberikan dikarenakan tidak adanya alat *ladder* dan alat-alat latihan di SSB Kasang masih terbatas sehingga berpengaruh pada kemampuan kelincahan pemain.

Melihat pentingnya kelincahan dalam sepakbola, maka perlu ditingkatkan dengan latihan *ladder drill*. Latihan ini dapat membantu pemain dalam berbagai macam gerakan yang melatih kelincahan dengan koordinasi yang baik, dan latihan ini juga mengajarkan pemain untuk mengambil langkah-langkah yang tepat dalam melakukan gerakan yang berkesinambungan. Dengan hal ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain SSB Kasang U-16 Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman”

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat didefinisikan masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya kelincahan pemain SSB Kasang U-16 Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman
2. Kurangnya Sarana dan prasarana di SSB Kasang Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman
3. Kurangnya pemberian latihan untuk kelincahan pemain dari pelatih SSB Kasang
4. Pengaruh latihan ladder drill terhadap kelincahan

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini dibatasi pada “Pengaruh latihan *ladder drill* terhadap

peningkatan kelincahan pemain SSB Kasang U-16 Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas maka dapat dirumuskan masalah yaitu : ”Seberapa jauh Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain SSB Kasang U-16 Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Apakah Terdapat Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain SSB Kasang U-16 Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Peneliti, sebagai salah satu persyaratan dan kelengkapan tugas akhir untuk mencapai gelar sarjana olahraga
2. Pelatih, Sebagai pedoman dan informasi untuk meningkatkan kemampuan kelincahan atlet.
3. Atlet, sebagai acuan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan
4. Untuk mahasiswa FIK UNP sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dalam ilmu keolahragaan
5. Fakultas ilmu keolahragaan, sebagai bahan bacaan di perpustakaan

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada bab di atas, terlihat bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh secara signifikan akibat Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain SSB Kasang U-16 Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. Terlihat dari hasil pelaksanaan *agility run* $t_{hitung} (11,53) > t_{tabel} (2,145)$ pada taraf signifikan $\alpha=0,05$ pada jumlah sampel 15 orang hal ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh secara signifikan akibat latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain SSB Kasang U-16 Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. Artinya program latihan dapat meningkatkan kelincahan seorang pemain.

B. Saran

Sesuai kesimpulan dari hasil penelitian, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih disarankan untuk menggunakan latihan Ladder Drill untuk Peningkatan Kelincahan Pemain SSB Kasang U-16 Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.
2. Karena hasil dari penelitian ini telah dilakukan, bentuk latihan ini cukup efektif untuk meningkatkan kelincahan. Hal ini berarti latihan ladder drill dapat dijadikan program latihan tetap agar dapat meningkatkan kelincahan seorang pemain.

3. Disarankan kepada pelatih maupun official untuk lebih meperhatikan lagi faktor-faktor seperti kondisi fisik, kesehatan kemampuan piskis dan motivasi pemain.
4. Bagi peneliti selanjutnya yang berminaat untuk melakukan penelitian lebih lanjut disarankan untuk menambah atau mencari variasi latihan dan bentuk latihan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2012 *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang : Suka Bina Press.
- Bafirman dan Agus Apri. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Suka Bina Press.
- Bafirman 2013. *Fisiologi Olahraga* Malang. Wineka Media
- Brown. Lee & Ferigno, vance. (2005). *Training for speed, agylity and quickness, united states : human kinetics*
- Edrizen Sepriwanda, Anton Komaini, 2019. "Pengaruh Latihan Metode Drill Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Persatuan Sepakbola Koto Kandis (Pskd)". Volume 2, Nomor 3, Juli 2019. Jurnal Stamina.
- Effendi, Rully. (2019) Pengaruh latihan ladder drill terhadap peningkatan kelincahan atlet pencak silat raga wuru Kota Sawahlunto
- Emral 2016. *Sepak Bola Dasar*. Sukabina Press
- Hadi, Firdaus Soffyan. (2016) Pengaruh latihan Ladder Drills terhadap peningkatan kelincahan pemain persatuan sepakbola jajag Kabupaten Banyuwangi. Jurnal Pendidikan Jasmani Vol.26. No 1.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukuran*. Padang : UNP Press.
- Irvan,Ari. (2015). "*Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Perguruan Sinkay Kabupaten Siak Provinsi Riau*". (skripsi). Padang: FIK UNP.
- Ismoyo, Fajar. (2014) Pengaruh latihan speed ladder drill terhadap kemampuan dribling, kelincahan, dan koordinasi siswa SSB Angkatan Muda Tridadi kelompok umur 11-12 tahun